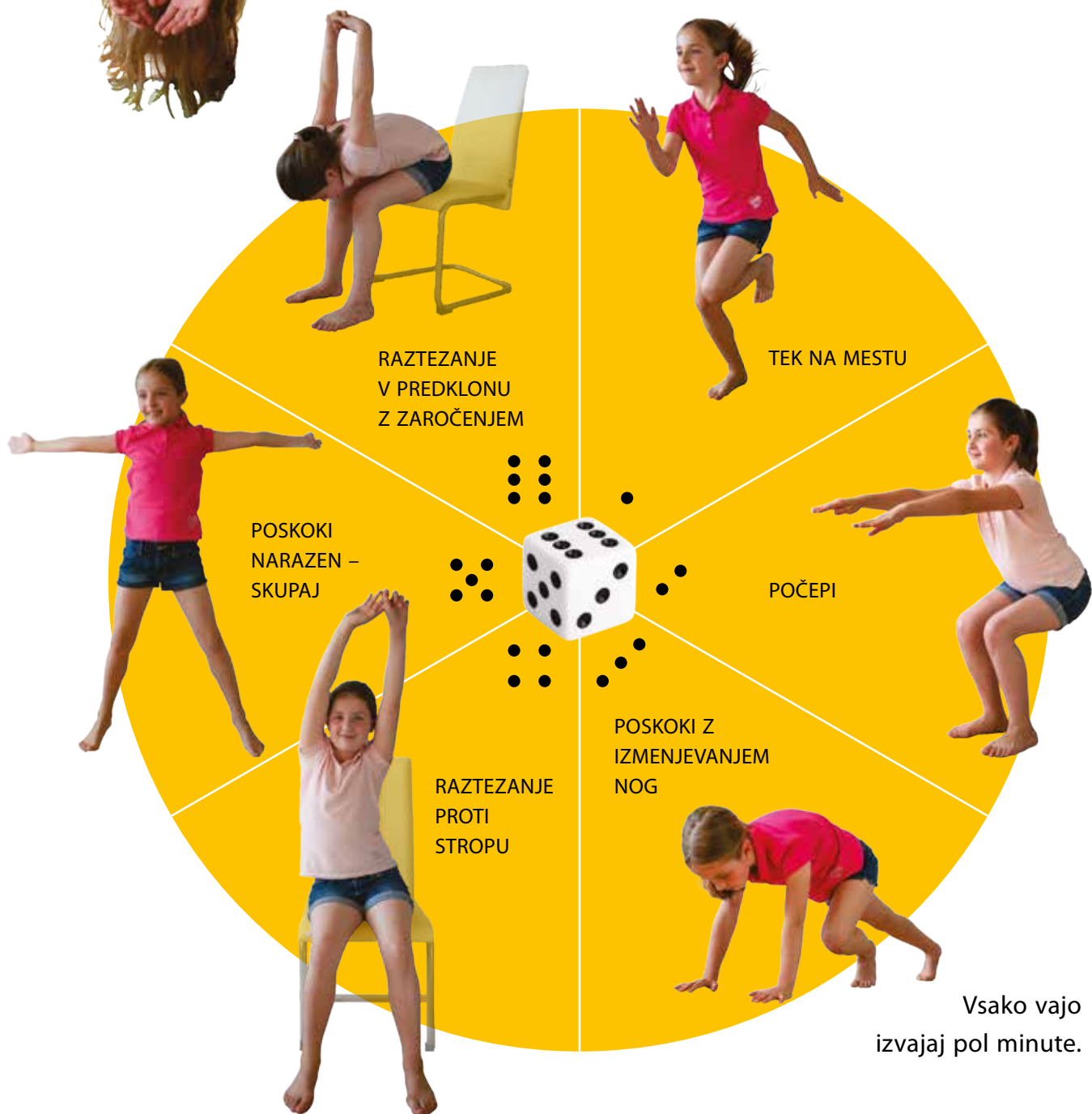


Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na fotografijah: LINA in AJDA

TELOVADBA JE DOBRA ZA MOŽGANE!

Učenje je lahko zelo naporno, zato tvoje telo potrebuje kratke odmore pa tudi kakšnega daljšega. V kratkih odmorih lahko telo osvežiš na primer z razteznimi vajami in vajami za moč. Pri izbiri vaj si pomagaj z igralno kocko.



Vsako vajo izvajaj pol minute.

Če si vzameš malo daljši odmor, pa lahko delaš stvari, ki te sprostijo in obnovijo tvojo energijo.

Razvedri se s stvarmi, ki jih imaš rad/a!



Igraj se.
Poskusi
žonglirati!

Uživaj
v teku, hoji,
vožnji s kolesom
ali v rolanju.



Ko se razgibaš,
si pripravljen/a
na nove izzive!



Riši, slikaj,
poj, poslušaj
glasbo, pleši.



Ne pozabi
pa tudi na spanje.
V spanju namreč možgani
skladiščijo podatke, ki
si jih pridobil/a med
učenjem.

